



5 月 献 立 予 定 表



令和7年 MAY

(中学生用)
八街市学校給食センター

日 に ち	曜 日	主 食	箸 の 日	牛 乳	副 食	主 な 材 料 と 働 き						エネルギー
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質
						1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・芋類	6群 油脂	脂 質
1	木	はちみつパン		○	ポトフ 春野菜ソテー こどもの日デザート	鶏肉 ウィンナー 魚肉ソーセージ 豆乳	牛乳	人参 アスパラガス	玉ねぎ 枝豆 キャベツ コーン	パン じゃが芋 砂糖	油	767 kcal 32.1 g 23.2 g 3.3 g
2	金	ごはん	☆	○	かつおコロッケ 豚汁 人参しりしり	かつお 豚肉 豆腐 油揚げ 卵	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 長ねぎ ごぼう 生姜	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 里芋 澱粉	油	781 kcal 27.2 g 24.9 g 2.3 g
7	水	麦ごはん	☆	○	木の葉揚げ 五目豆腐 しらたきの炒め煮	さつま揚げ 豆腐 豚肉 えび 鶏肉	牛乳	人参 絹さや 小松菜	筍 玉ねぎ 椎茸 生姜 コーン	米 麦 澱粉 砂糖	油 ごま油	749 kcal 36.2 g 18.3 g 2.3 g
8	木	ソフトフランス		○	マカロニグラタン 玉子入りコンソメスープ チリコンカン	ベーコン 豚肉 豆腐 卵 大豆 ウィンナー	牛乳 チーズ	パセリ 人参 チンゲンサイ ピーマン	いんげん豆 玉ねぎ マッシュルーム にんにく ひよこ豆 えんどう豆 コーン	パン マカロニ パン粉 小麦粉 澱粉	バター 油	847 kcal 43.3 g 33.4 g 4.0 g
9	金	ごはん	☆	○	中華丼の具 ナムル(ドレッシング) 紫芋もち	豚肉 えび いか あさり	牛乳	人参 小松菜 チンゲンサイ	玉ねぎ 筍 キャベツ きくらげ 生姜 もやし	米 澱粉 もち粉 砂糖 さつま芋 紫芋	ごま油 ごま	762 kcal 27.7 g 22.9 g 1.9 g
12	月	ごはん	☆	○	厚焼玉子 塩肉じゃが マーボーもやし	卵 豚肉 大豆	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 もやし 筍 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 澱粉	油 ごま油	836 kcal 38.4 g 20.9 g 2.7 g
13	火	食パン (キャラメルクリーム)		○	* 八街中央中学校 2年3組 林 源太さんが考えた献立 * チキンカツ ABCスープ フルーツポンチ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ パイン	パン マカロニ 砂糖 パン粉 じゃが芋 白玉もち	油	887 kcal 35.5 g 27.8 g 2.8 g
14	水	麦ごはん	☆	○	冷奴(小袋しょうゆ) 炒りどり 切干大根の炒り煮	豆腐 鶏肉 油揚げ 大豆 油揚げ さつま揚げ	牛乳	人参 いんげん	筍 ごぼう れんこん 切干大根	米 麦 里芋 砂糖	ごま油 油	839 kcal 38.7 g 20.7 g 2.8 g
15	木	ミルクロール	☆	○	ホタテ風フライ 焼きうどん グレープフルーツ ミックスナッツ	いとより 豚肉 油揚げ オキアミなると かつお節	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 椎茸 グレープフルーツ	パン 澱粉 パン粉 うどん アーモンド ジャイアントコーン	油 落花生 アーモンド カシューナッツ	826 kcal 32.8 g 29.2 g 3.0 g
16	金	ごはん	☆	○	にんじんしゅうまい(2個) 中華スープ チンジャオロース	たら 豆腐 鶏肉 豚肉 オキアミなると 魚肉ソーセージ	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ ピーマン	玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 筍 生姜 にんにく	米 小麦粉 じゃが芋 澱粉	油 ごま油 ごま	730 kcal 33.6 g 20.1 g 2.4 g
19	月	ごはん	☆	○	松風焼きあんかけ たけのこのおかか煮 和風サラダ(ドレッシング)	鶏肉 さつま揚げ かつお節	牛乳 わかめ	人参 いんげん	長ねぎ きゅうり 椎茸 玉ねぎ 筍 生姜 えのき茸 キャベツ 大根	米 砂糖 澱粉	ごま 油	777 kcal 33.5 g 22.0 g 3.0 g
20	火	テーブル ロール		○	ハンバーグ・デミソース 野菜とニョッキのスープ フルーツゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	人参	マッシュルーム キャベツ 枝豆 玉ねぎ パイン みかん	パン 砂糖 ニョッキ	油	863 kcal 37.2 g 30.5 g 3.1 g
21	水	麦ごはん	☆	○	こいわしフライ インド煮 ゆでいんげん(ノンエッグマヨネーズ)	豚肉 さつま揚げ うずら卵	牛乳 かたくちいわし	人参 いんげん	玉ねぎ コーン	米 麦 パン粉 じゃが芋 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	769 kcal 25.9 g 21.1 g 2.0 g
22	木	黒糖パン	☆	○	棒ぎょうざ タンメン メープルパンケーキ	豚肉 鶏肉 オキアミなると	牛乳	人参 チンゲンサイ	キャベツ もやし 玉ねぎ 長ねぎ にら きくらげ 生姜	パン 小麦粉 ちゃんぽん麺 パンケーキ	油 ごま油	762 kcal 30.3 g 23.9 g 3.9 g
23	金	ごはん	☆	○	* 八街中央中学校 2年3組 師岡 実緒さんが考えた献立 * ちくわの磯辺揚げ わかめスープ そぼろ	ちくわ 鶏肉 卵 大豆	牛乳 あおさ わかめ	人参 チンゲンサイ	長ねぎ メンマ 生姜 グリーンピース	米 小麦粉 澱粉 砂糖	油 ごま ごま油	792 kcal 38.5 g 23.8 g 3.0 g
26	月	ごはん	☆	○	さばの香味ソース 新じゃがいものみそ汁 大豆の磯煮	さば 豆腐 鶏肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	いんげん 人参	長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	858 kcal 33.9 g 30.4 g 2.7 g
27	火	コッペパン (ブルーベリージャム)		○	オムレツ・サルサソース つぶつぶコーンポタージュ 鶏肉のハニーマスタード煮込み	卵 鶏肉	牛乳 スキムミルク	パプリカ 人参 パセリ ブロッコリー	ズッキーニ 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 じゃが芋 はちみつ	油 生クリーム オリーブ油	856 kcal 35.1 g 29.4 g 3.3 g
28	水	麦ごはん		○	野菜豆腐ナゲット(2個) チキンカレー ヨーグルト	いとより たら 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ スキムミルク ヨーグルト	人参	玉ねぎ 枝豆 コーン にんにく 生姜	米 麦 小麦粉 じゃが芋	油	901 kcal 34.0 g 26.7 g 2.4 g
29	木	丸パン		○	野菜コロッケ ミネストローネ フルーツカクテル	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 いんげん トマト	玉ねぎ コーン グリーンピース セロリ キャベツ パイン みかん	パン じゃが芋 パン粉 砂糖 マカロニ	油	790 kcal 26.6 g 25.0 g 2.8 g
30	金	ごはん	☆	○	納豆 いもだんご汁 茎わかめきんぴら	納豆 油揚げ 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 高野豆腐	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	椎茸 長ねぎ ごぼう	米 いもち 砂糖	ごま 油	759 kcal 34.8 g 20.6 g 2.3 g
第2期(5月相当分)の給食費の口座振替は 7月31日(木)です									学校給食摂取基準 生徒(12~14歳)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	830kcal 27.0~41.5g 18.4~27.7g 2.5g未満	

第2期(5月相当分)の給食費の口座振替は 7月31日(木)です

学校給食摂取基準
生徒(12~14歳)

エネルギー 830kcal
たんぱく質 27.0~41.5g
脂 質 18.4~27.7g
食塩相当量 2.5g未満

※給食費は、全額が食材料費に充てられています。納め忘れのないようご協力をお願いいたします。
※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

..... 朝ごはんの効果
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

